

[A] MTB-Wochenende am Teufelsberg - 2. Kurs-Wochenende

Kursnummer:	217002		
Ort:	Teufelsberg		
Unterkunft:			
Vorbesprechung:			
Kursbeginn:	24.04.2021 (09.00 Uhr)	Kursende:	25.04.2021 (13.00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	2		
Einzeltermine:	24.04. und 25.04.2021, jeweils 09.00 bis 13.00 Uhr		
Preis:	30 Euro (Junior: 30 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	keine		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Lehrinhalte: - am 24.04.2021 - Block 1) Grundlegende Bewegungstechnik - a) Wiederholung einiger Übungen vom letzten Wochenende - b) Hindernis überfahren auf ebener Fläche+bergauf - c) Körperhaltung bei steilen Abfahrten - d) Einleitung einer Vollbremsung mit Notabstieg - Block 2) Erweiterte Bewegungstechnik - a) Bergauffahren in engen Kurven - b) Bergabfahren in engen Kurven - c) Treppen hinunterfahren - d) Springen über kleine Schanzen - am 25.04.2021 - Block 1) Wiederholung - a) Vertiefung einiger gestriger Übungen - Block 2) Große Tour - a) Vorbereitung auf eine längere Tour durch den Grunewald - b) Fahren auf mittleren+anspruchsvolleren Trails - c) Zusätzliche Übungen im Gelände - d) Feedback am Ende der Tour+Abschlussrunde		
Anforderungen:	absolvierter erster WE-Kurs oder entsprechende Kenntnisse; funktionsfähiges Mtb, Helm, Knie- und Ellbogenschützer		
Schw.-bew. Technik:	2	Schw.-bew. Kondition:	2
Sonstiges:	Treffpunkt um 9.00 Uhr: DLRG Station am Teufelssee, Parkplätze auf der rechten Seite am Ende der Teufelsseestr. gegenüber der Kindererholungsstätte vorhanden!		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



TNzahl:	4 bis 6
alpenvereinaktiv.com:	
Ausbilder:	Norbert Tritter, Tel: 0157 / 87 45 41 56, Email: norbert.tritter@web.de
Anmeldung:	Online bis 19.04.2021

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Lietzenburger Str. 51, 10789 Berlin
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 030 / 251 09 43 | **Fax:** 030 / 25 29 99 89 | **eMail:** kurse@dav-berlin.de

Öffnungszeiten und Telefonservice:

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr